



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 06 a 10 de Abril de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz de tomate
DIA	Prato	bolinhos de bacalhau	
6	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	massa salteada com legumes
DIA	Prato	frango assado	
7	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	[ervilhas e cenoura]
DIA	Prato	saladinha de pescada com ovo picado	
8	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	feijoada à portuguesa	
9	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	salada de batata
DIA	Prato	granadeiro estufado com ervilhas	
10	Sobremesa*	fruta da época	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

22 | Abril

Dia Mundial da Terra

O Dia da Terra foi criado pelo senador norte-americano Gaylord Nelson, em 1970, com a finalidade de criar uma consciência comum sobre os problemas da contaminação, conservação da biodiversidade e outras preocupações ambientais para proteger a Terra.

Na primeira manifestação participaram duas mil universidades, dez mil escolas primárias e secundárias e centenas de comunidades.





DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	macarronete e salada
DIA	Prato	carne picada de tomatada	
13	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de alho francês	salada de batata
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
14	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	puré de batata
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas e cenoura	
15	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	forma de arroz
DIA	Prato	feijoada de lulas com chouriço	
16	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	[macedónia de legumes]
DIA	Prato	massa de carnes à primaveril	
17	Sobremesa*	fruta da época	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



22 | Abril

Dia Mundial da Terra

Tendo surgido como um movimento universitário, na primeira manifestação do Dia Mundial da Terra participaram duas mil universidades, dez mil escolas primárias e secundárias e centenas de comunidades.

A pressão social daí resultante obteve enorme sucesso, tendo o governo dos Estados Unidos criado a Agencia de Proteção Ambiental (Environmental Protection Agency) e uma série de leis destinadas à proteção do meio ambiente.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 20 a 24 de Abril de 2015



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e salada
DIA	Prato	tesourinhos no forno	
20	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa espiral salteada
DIA	Prato	pá de porco assada no tacho	
21	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	canja com massinhas	salada de batata e macedónia de legumes
DIA	Prato	filetes dourados	
22	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	[couve e cenoura]
DIA	Prato	rancho de carnes	
23	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	arroz de ervilhas
DIA	Prato	abrótea estufada com cenoura	
24	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

22 | Abril Dia Mundial da Terra

Esta data é utilizada para avaliar os problemas do meio ambiente do planeta: a contaminação do ar, água e solos, a destruição de ecossistemas, de centenas de milhares de plantas e de espécies animais dizimadas, bem como o esgotamento de recursos não renováveis.



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 27 de Abril a 01 de Maio de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete de cenoura
DIA	Prato	almôndegas com molho de tomate	
27	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	[cenoura e ervilhas]
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
28	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	massa
DIA	Prato	frango estufado com legumes	
29	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada mista
DIA	Prato	arroz de peixe	
30	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	FERIADO dia do trabalhador	
DIA	Prato		
1	Sobremesa*		

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

22 | Abril

Dia Mundial da Terra



Utiliza-se este dia também para insistir em soluções que permitam eliminar os efeitos negativos das actividades humanas, como sejam a reciclagem de materiais manufaturados, a preservação de recursos naturais como o petróleo e a energia, a proibição de utilizar produtos químicos danosos, o fim da destruição de habitats fundamentais como as florestas tropicais e a proteção de espécies ameaçadas.